meine Familie & ich 6/2009

gut & günstig

Tolle Rezepte für jeden Tag. Schnell & preiswert

- Hauptgerichte
- Suppen, Salate & Snacks
- Vegetarisch
- Für Diabetiker
- Desserts
- Backen

Mit Einkaufszettel, Kalorien & Zubereitungszeiten

Praktisch kochen auf **24** Seiten

Alle Gerichte unter 3 € uro

Der Sammelordner für Ihre Rezepte gut & günstig

Praktisch, handlich, gut! Jetzt können Sie unsere Rezepte gut & günstig in unserem praktischen Ordner sammeln. Er bietet Platz für viele Ausgaben und am Ende besitzen Sie ein komplettes Kochbuch mit tollen Rezepten. Außerdem ist der Ordner ein kleines Schmuckstück für Ihre Küche.

Bestellen Sie jetzt unter: Pressevertrieb Nord KG | Sammelordner meine Familie & ich
Schnackenburgallee 11 | 22525 Hamburg | Tel. 040 - 853 69 140 | Fax: 040 - 853 69 141
Internet: www.lustaufgenuss.de | Preis & Versand: € 4,90 zzgl. € 2,30 Versand

inhalt

Hauptgerichte

S. 4 Frikadellen

S. 6 Sesam-Seelachs

S. 8 Käse-Schnitzel

S. 10 India-Curry

Suppen, Salate & Snacks

S. 12 Brokkolisuppe

S. 13 Gefüllte Tomaten

Vegetarisch

S. 14 Spaghetti

S. 16 Ofen-Gemüse

Für Diabetiker

Titelrezept
S. 18 Putenbraten

S. 20 Lachs Sicilia

Desserts

S. 22 Kaffeecreme

S. 23 Süße Nocken

Backen

S. 24 Marmorkuchen

- Alle Gerichte unter **3 €uro**
- Alle Rezepte mit Zubereitungszeit
- Alle Rezepte mit Kalorien- und Fettangabe
- Einkaufszettel, Tipps & Tricks

REDAKTION: Carolin Stuiber

Vorbereitung: 15 Minuten / Zubereitung: 10 Minuten

Frikadellen „Caprese"

Mit Tomate und Mozzarella überbacken

FÜR 4 PORTIONEN

1 Zwiebel
2 EL eingelegte Kapern (Glas)
5 kleine Tomaten
125 g Mozzarella
2 EL Crème fraîche
1 Ei
800 g gemischtes Hackfleisch
Salz, Pfeffer
evtl. Cayennepfeffer
2 EL Öl
1 Bund Basilikum

1 Zwiebel abziehen und fein würfeln. Kapern abtropfen lassen und hacken. Tomaten waschen, putzen und achteln. Mozzarella abtropfen lassen, halbieren und in ½ cm dicke Scheiben schneiden.

2 Zwiebel, Kapern, Crème fraîche und Ei unter das Hackfleisch kneten. Mit Salz, Pfeffer und nach Belieben Cayennepfeffer kräftig würzen.

3 Die Masse mit angefeuchteten Händen zu 8 Frikadellen formen und in heißem Öl von jeder Seite etwa 5 Minuten braten. Frikadellen fächerförmig mit Tomaten- und Käsescheiben belegen und 2-3 Minuten unter dem heißen Backofengrill überbacken, bis der Käse geschmolzen ist.

4 Inzwischen Basilikum waschen, trockenschütteln und die Blättchen abzupfen. Frikadellen zum Servieren damit bestreuen.

Dazu passen: gemischter Salat und Ciabatta (italienisches Weißbrot).

Pro Portion: 615 kcal/2590 kJ; 2 g Kohlenhydrate, 46 g Eiweiß, 39 g Fett

Fett sparen

Im Vergleich zu gemischtem Hack spart man mit Pute 50 Prozent Fett! Allerdings wird's nicht ganz so saftig. Puten-Hack findet man im Kühlregal (z.B. von Wiesenhof oder Gutfried, 400 g kosten um 2 €).

Fotos: meine Familie & ich-Archiv (M. Urban; J.-P. Westermann)

+++ Schmeckt Kindern +++

Vorbereitung: 15 Minuten / Zubereitung: 20 Minuten

Sesam-Seelachs

Außen knusprig, innen fein

FÜR 4 PORTIONEN

4 TK-Seelachsfilets (à 160 g)
Salz, Pfeffer
Zitronensaft
3 Eier
50 g Sesamsamen
50 g Semmelbrösel
50 g Kokosraspel
50 g Mehl
5 EL Pflanzenöl

1 Fischfilets auftauen lassen. Fisch abbrausen, trockentupfen, in etwa 5 cm große, längliche Stücke schneiden und mit Salz, Pfeffer und etwas Zitronensaft würzen.

2 Eier in einem tiefen Teller aufschlagen, mit 1 EL Wasser verquirlen. Sesamsamen, Semmelbrösel und Kokosraspel mischen. Fischfilets mit Mehl bestäuben, im Ei wenden. Dann in der Semmelbrösel-Mischung panieren, Panade dabei leicht andrücken.

3 Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Fischstücke darin bei mittlerer Hitze von beiden Seiten jeweils 5-8 Minuten braten. Nach Belieben auf etwas Küchenpapier abtropfen lassen.

Dazu passen: Pellkartoffeln oder Reis und pikanter Gurkensalat (siehe Tipp links)

Pro Portion: 545 kcal/2290 kJ;
21 g Kohlenhydrate, 41 g Eiweiß, 34 g Fett

Pikanter Gurkensalat

1 Salatgurke, 1 Chilischote und 1 Bund Schnittlauch waschen, evtl. entkernen, in dünne Scheiben oder Ringe schneiden. Alles mit einem Dressing aus 4 EL Essig, 2 EL Öl, Salz und Pfeffer mischen.

Foto: Norwegian Seafood Export Council

Vorbereitung: 20 Minuten / Zubereitung: 25 Minuten

Käse-Schnitzel

Panierter Mozzarella – ein saftiges Vergnügen

FÜR 4 PORTIONEN

1 Zwiebel, 1 Bund Basilikum
2 Stangen Staudensellerie
1 EL Olivenöl
800 g stückige Tomaten (Fertigprodukt)
500 g Spaghetti, Salz
250 g Mozzarella (ersatzweise siehe Tipp unten), 2 Eier
100 g geriebener Parmesan (Fertigprodukt)
2-3 EL Pflanzenöl zum Braten
Mehl zum Wenden, Pfeffer

1 Zwiebel abziehen, fein würfeln. Basilikum abbrausen, trockenschütteln, Blättchen abzupfen. Einige beiseite legen, den Rest in feine Streifen schneiden. Sellerie waschen, putzen, wenn nötig Fäden abziehen. Sellerie ca. ½ cm groß würfeln.

2 Olivenöl in einem Topf erhitzen, Zwiebel- und Selleriestücke darin andünsten. Tomaten dazugeben und bei kleiner Hitze in ca. 15 Minuten sämig einköcheln lassen.

3 Inzwischen Nudeln nach Packungsangabe in Salzwasser bissfest garen. Mozzarella abtropfen lassen, in 2 cm breite Scheiben schneiden. Eier mit Parmesan verrühren.

4 Pflanzenöl in einer Pfanne erhitzen. Mozzarellascheiben in Mehl wenden, durch die Käse-Eier-Mischung ziehen. In der Pfanne auf jeder Seite in 1-2 Minuten goldgelb braten.

5 Tomatensauce mit Salz und Pfeffer würzen, Basilikum einrühren. Gekochte Nudeln mit der Sauce mischen. Nudeln und Mozzarella-Schnitzel auf Tellern anrichten, nach Belieben mit Pfeffer übermahlen. Mit übrigem Basilikum bestreut servieren.

Pro Portion: 835 kcal/3510 kJ;
97 g Kohlenhydrate, 45 g Eiweiß, 30 g Fett

Wer lieber Fleisch dazu mag

Anstelle des Mozzarella 4 dünne Schweine- oder Putenschnitzel (à ca. 120 g) salzen, pfeffern, in 4 EL Mehl wenden. Dann durch die Käse-Eier-Mischung ziehen. Öl in einer Pfanne erhitzen, Schnitzel pro Seite 3-4 Minuten braten.

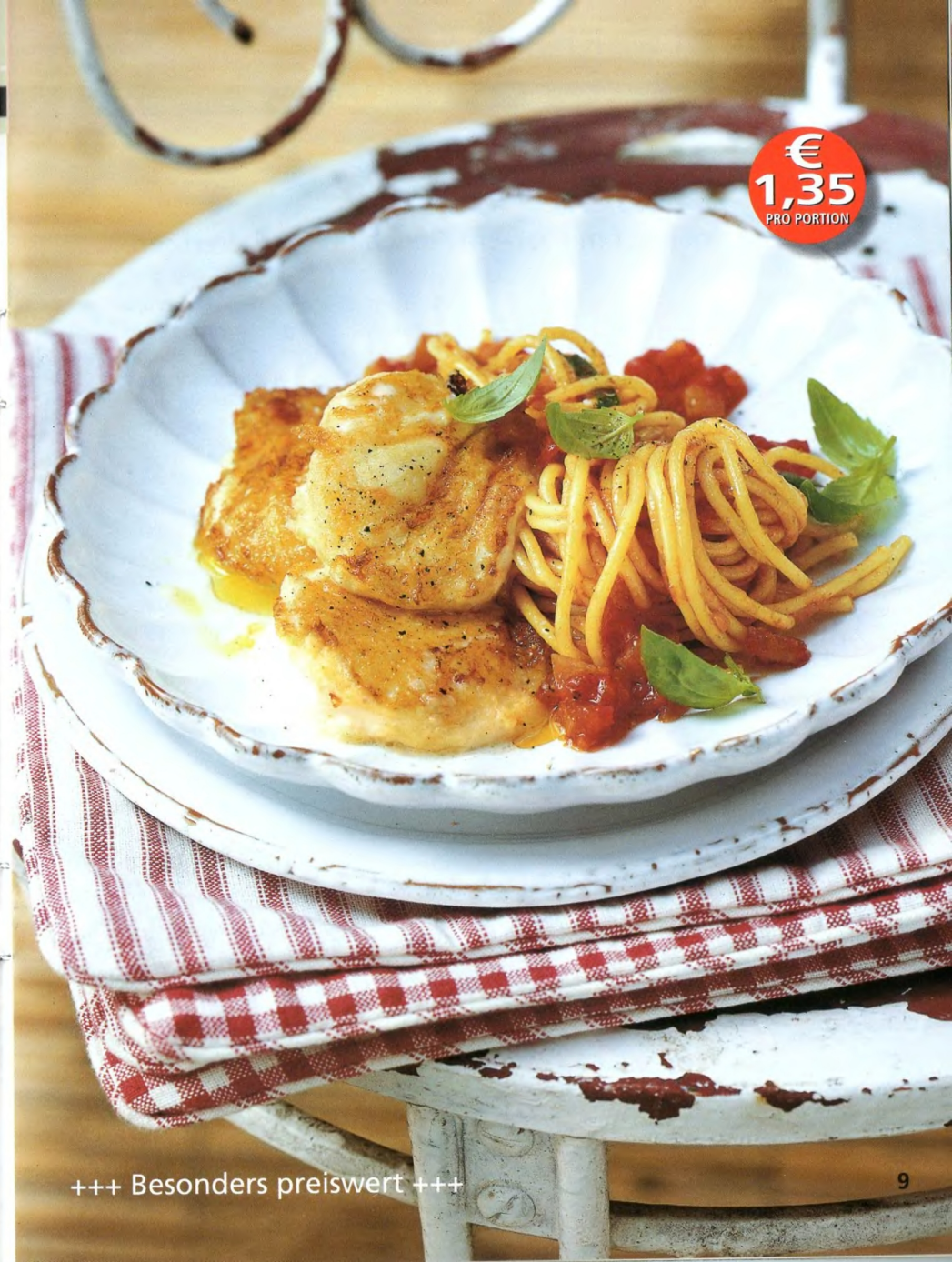


Foto: meine Familie & ich-Archiv (Eising)

+++ Besonders preiswert +++

Vorbereitung: 15 Minuten / Zubereitung: 60 Minuten

India-Curry

Würziger Schmortopf mit zartem Fleisch und Kichererbsen

FÜR 4 PORTIONEN

750 g Putenbrustfilet
2 Zwiebeln, 3 EL Öl
2 EL Currypulver
Salz, Pfeffer
600 ml milde Geflügelbrühe (Instant), 1 Zucchini
1 Dose Kichererbsen (Abtropfgewicht: 265 g)
50 g heller Saucenbinder
100 g Mango-Chutney (Fertigprodukt; Glas, siehe Tipp unten)
3 EL Crème fraîche

1 Putenbrust abbrausen, trockentupfen und in 2 x 2 cm große Würfel schneiden. Zwiebeln abziehen und würfeln. 2 EL Öl in einem Schmortopf erhitzen, Fleisch und Zwiebeln darin anbraten. Mit Currypulver bestäuben, salzen und pfeffern und noch kurz weiterbraten. Brühe angießen, alles zugedeckt bei kleiner Hitze ca. 45 Minuten garen.

2 Inzwischen Zucchini waschen, putzen und in Würfel schneiden. Kichererbsen in einem Sieb abbrausen, abtropfen lassen. Beides zum Fleisch geben, aufkochen und weitere 10 Minuten zugedeckt köcheln.

3 Saucenbinder einrühren und 1 Minute kochen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mango-Chutney und Crème fraîche einrühren und das Curry servieren.

Dazu passt: Reis

Pro Portion: 635 kcal/2670 kJ; 43 g Kohlenhydrate, 71 g Eiweiß, 19 g Fett

Mango-Chutney

Die aus Indien stammende Würzsauce schmeckt fruchtig-würzig, nach Ingwer, Zimt und Chili, mal mild, mal etwas schärfer. Sie verfeinert nicht nur Currys, sondern passt als Dip auch zu Geflügel oder Fisch (z.B. von Bamboo Garden oder Rila, pro Glas ca. 3 €)

Fotos: Mondamin; meine Familie & ich-Digital, 2

Vorbereitung: 10 Minuten / Zubereitung: 15 Minuten

Brokkolisuppe

Auch als Vorspeise für ein Fisch-Menü der Hit

FÜR 4 PORTIONEN

- 500 g TK-Brokkoli, Salz
- 1 Zwiebel
- 1 EL Butter
- 600 ml Gemüsebrühe (Instant)
- 300 g Schlagsahne
- 1-2 TL Senf (mittelscharf)
- 125 g geräuchertes Forellenfilet

1 Brokkoli auftauen lassen, für die Einlage ca. 100 g beiseite legen.

2 Zwiebel abziehen, würfeln. Butter in einem Topf erhitzen, Zwiebel darin andünsten. Mit Brühe ablöschen, aufkochen. Brokkoli (bis auf die 100 g) zugeben und 5 Minuten köcheln lassen.

3 Suppe pürieren, 200 g Sahne und beiseite gelegten Brokkoli zugeben. Salzen, pfeffern. Übrige Sahne steif schlagen, mit dem Senf verrühren. Forellenfilet in ca. 3 cm große Stücke teilen. Suppe mit Sahne-Mix (evtl. mit Lochtülle darauf gespritzt) und Forellenstücken anrichten.

Pro Portion: 325 kcal/1370 kJ; 7 g Kohlenhydrate, 13 g Eiweiß, 27 g Fett

Foto: meine Familie & ich-Archiv (A. Deimling-Ostrinsky)

Foto: meine Familie & ich-Archiv (A. Deimling-Ostrinsky)

Vorbereitung: 10 Minuten / Zubereitung: 10 Minuten

Gefüllte Tomaten

Überraschung: Da steckt knuspriger Brot-Salat drin

FÜR 4 PORTIONEN

- 4 Fleischtomaten (à 350 g)
- 150 g Weißbrot vom Vortag
- 4 EL Olivenöl
- 1 Zwiebel
- 1 gelbe Paprikaschote
- 1 Bund Basilikum
- 4 EL Essig
- Salz, Pfeffer
- 1 EL eingelegte Kapern (Glas)

1 Tomaten waschen und jeweils einen Deckel abschneiden (anderweitig verwenden). Mit einem Löffel Tomaten vorsichtig aushöhlen.

2 Brot würfeln und in einer Pfanne in 1 EL Öl goldbraun rösten.

3 Zwiebel abziehen, würfeln. Paprika halbieren, entkernen, waschen und in kleine Würfel schneiden. Basilikum waschen, trockenschütteln, in Streifen schneiden.

4 Essig, Salz, Pfeffer und übriges Öl mischen, mit Brot-, Paprika- und Zwiebelwürfeln, Basilikum und Kapern vermengen. Salat in die Tomaten füllen und servieren.

Pro Portion: 250 kcal/1050 kJ; 29 g Kohlenhydrate, 7 g Eiweiß, 11 g Fett

Vorbereitung: 10 Minuten / Zubereitung: 15 Minuten

Spaghetti mit grüner Sauce

Fitness-Pasta mit knackigem Gemüse und frischen Kräutern

FÜR 4 PORTIONEN

250 ml Gemüsebrühe (Instant)
250 g TK-Erbsen
250 g TK-Bohnen
500 g Spaghetti, Salz
½ Bund Minze (siehe Tipp unten)
3 EL Crème fraîche
2 EL Zitronensaft
Pfeffer
50 g geriebener Parmesan

1 Brühe in einem Topf aufkochen. Tiefgekühlte Gemüse darin etwa 10 Minuten garen. Inzwischen Spaghetti nach Packungsangabe in Salzwasser bissfest garen.

2 Minze waschen, trockenschütteln. Die Blättchen abzupfen, einige zum Garnieren beiseite legen, den Rest hacken.

3 Gehackte Minze und Crème fraîche zum Gemüse geben. Mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen. Geriebenen Parmesan unterrühren und weitere 3-4 Minuten bei kleiner Hitze köcheln lassen.

4 Abgetropfte Spaghetti mit der Gemüsesauce anrichten und mit restlicher Minze bestreuen.

Pro Portion: 650 kcal/2730 kJ; 98 g Kohlenhydrate, 27 g Eiweiß, 13 g Fett

Kräftiges Kraut

Minze wird in der griechischen und türkischen Küche gern verwendet. Wem das Kraut in pikanten Gerichten zu intensiv ist, der kann stattdessen auch Basilikum, Petersilie oder Dill verwenden.

Fotos: freundin-Archiv (Eising); MEV

Vorbereitung: 10 Minuten / Zubereitung: 15 Minuten

Ofen-Gemüse

Bunt und mit Biss – auch als Beilage eine gute Wahl

FÜR 4 PORTIONEN

2 Zwiebeln
2 Knoblauchzehen
500 g Tomaten
50 g schwarze Oliven (entsteint)
1 kg Zucchini
1-2 Zweige Thymian
4 EL Olivenöl
Salz, Cayennepfeffer, Zucker
1 TL abgeriebene Zitronenschale (unbehandelt)
50 g Semmelbrösel
1 EL Butter

1 Zwiebeln und Knoblauch abziehen und fein würfeln. Tomaten kreuzweise einritzen, ½ Minute in kochendes Wasser legen, kalt abschrecken, häuten, entkernen und grob würfeln. Oliven halbieren. Zucchini waschen, putzen, in ca. 2 cm große Stücke schneiden. Thymian abbrausen, trockenschütteln und die Blättchen abzupfen.

2 Backofen auf 225 Grad vorheizen. 2 EL Öl in einem Topf erhitzen, Zucchini darin rundum anbraten. Zwiebelwürfel und Knoblauch zugeben, mitbraten. Thymianblättchen und Oliven unterheben. Mit Salz und Cayennepfeffer, Zucker und Zitronenschale würzen.

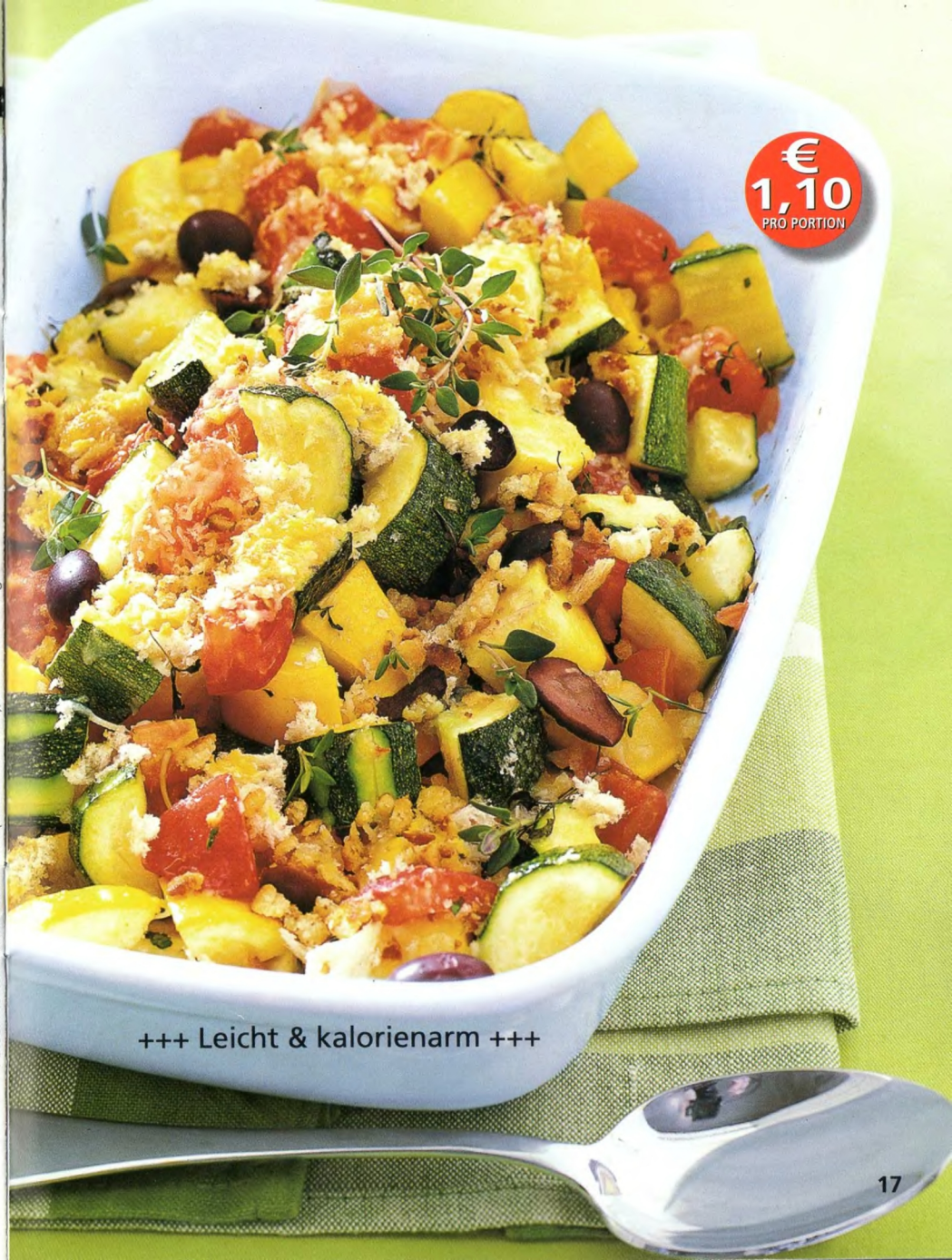
3 Eine Auflaufform (20 x 30 cm) mit dem übrigen Öl einfetten. Tomaten mit Zucchini-Mix mischen, in die Form geben. Mit Semmelbröseln bestreuen. Butter in kleinen Flöckchen darauf setzen. Gemüse im Ofen bei 225 Grad 5-10 Minuten überbacken. Nach Belieben mit einigen Thymianzweigen garniert servieren.

Dazu passt: Weißbrot oder gebratenes Fischfilet

Pro Portion: 270 kcal/1140 kJ; 20 g Kohlenhydrate, 7 g Eiweiß, 18 g Fett

Einkaufs-Tipp

Bei Zucchini auf eine feste, glänzende, unbeschädigte Schale achten. Der Stielansatz soll frisch aussehen. Am besten Zucchini mit 15-20 cm Länge kaufen, da größere Exemplare oft etwas fad schmecken.



Fotos: meine Familie & ich-Archiv (G. Zimmermann); Prince de Bretagne

Vorbereitung: 30 Minuten / Zubereitung: 90 Minuten

Feiner Putenbraten

Mit Frischkäse gefüllt bleibt er schön saftig

FÜR 6 PORTIONEN

½ Bund Thymian
1 Bund Petersilie, 1 Zwiebel
200 g Frischkäse (fettreduziert)
50 g Semmelbrösel
1 Eigelb, Salz, Pfeffer
1,2 kg Putenbrust (vom Metzger zum Füllen flach aufschneiden lassen), 2 EL Öl
Paprikapulver (edelsüß)
500 ml Geflügelbrühe (Instant)
100 g Schlagsahne, 1 TL Speisestärke, geriebene Muskatnuss

1 Kräuter waschen, trockenschütteln, Blättchen abzupfen und hacken. Zwiebel abziehen und fein würfeln. Frischkäse mit Kräutern, Zwiebel, Semmelbröseln und Eigelb verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen.

2 Backofen auf 175 Grad vorheizen. Fleisch abbrausen, trockentupfen und mit der Füllung bestreichen. Fleisch zum Braten einrollen und mit Küchengarn zusammenbinden. Öl in einem Bräter erhitzen, Fleisch darin rundum anbraten. Mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen. Fleisch im Ofen bei 175 Grad 70 Minuten braten. Nach 30 Minuten Brühe angießen.

3 Nach Ablauf der Garzeit Braten herausnehmen, etwas ruhen lassen. Inzwischen Bratensauce und Sahne in einen Topf geben. Stärke mit etwas Wasser anrühren, unter die Sauce rühren. Aufkochen lassen, mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Gefüllten Braten aufschneiden, mit Sauce servieren.

Dazu passen: Pellkartoffeln und Buttergemüse

Pro Portion: 485 kcal/2040 kJ; 1 BE
10 g Kohlenhydrate, 69 g Eiweiß, 18 g Fett

FAX
Leckere Sonntagsbraten
Viele Ideen für die ganze Familie – und alle Rezepte sind auch für Diabetiker geeignet.
Abrufbar vom 13.5. bis 9.6.2009 unter
09 00/ 3 01 60 00 - 0 11
1 Minute = 0,62 €
SERVICE

Foto: meine Familie & ich-Archiv (Eising)

+++ Begeistert Gäste +++

Vorbereitung: 10 Minuten / Zubereitung: 20 Minuten

Lachs auf Oliven-Gemüse

Köstliches aus der gesunden Mittelmeer-Küche

FÜR 4 PORTIONEN

4 TK-Lachsfilets (à 150 g)
Salz, Pfeffer
Saft von ½ Zitrone
4 EL Olivenöl
6 Tomaten
2 große rote Zwiebeln
1 Knoblauchzehe
1 Bund Basilikum
100 g grüne Oliven

Vital-Info

Oliven sind ein Quell der Gesundheit: Sie enthalten viele einfach ungesättigte Fettsäuren. Die senken den Cholesterinspiegel, helfen gegen hohen Blutdruck und schützen so das Herz.

1 Lachs auftauen lassen, abbrausen, trockentupfen und mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen. 2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen, Lachsfilets darin 3-4 Minuten pro Seite braten.

2 Inzwischen Tomaten waschen, putzen und achteln. Zwiebeln abziehen, halbieren und in dünne Spalten schneiden. Knoblauch abziehen und fein hacken. Basilikum waschen, trockenschütteln, die Blätter abzupfen und in Streifen schneiden.

3 Restliches Öl in einem Topf erhitzen, Tomaten, Zwiebeln und Knoblauch darin anbraten. Oliven zufügen, ca. 5 Minuten bei kleiner Hitze kochen lassen. Basilikum dazugeben und mit Salz und Pfeffer würzen.

4 Zum Servieren Oliven-Gemüse auf Teller verteilen und die Lachsfilets darauf anrichten.

Dazu passen: Vollkornnudeln

Pro Portion: 340 kcal/1430 kJ; 0 BE
3 g Kohlenhydrate, 29 g Eiweiß, 23 g Fett

Fotos: Joakim Karlsson / Norwegian Seafood Council; Info Olivenöl

+++ Schnell & einfach +++

Kühlzeit: 8 Stunden / Zubereitung: 20 Minuten

+++ Lässt sich gut vorbereiten +++

€ 0,95 PRO PORTION

Kaffeecreme mit Mango

Wenig Aufwand, große Wirkung

FÜR 6 PORTIONEN

BITTE BEACHTEN: MUSS MINDESTENS 8 STUNDEN KÜHL STEHEN
400 g Schlagsahne
200 g weiße Schokolade
3 TL Instant-Kaffeepulver
1 Mango
Saft von 1 Zitrone
nach Belieben Rosinen und Limettenschale (unbehandelt) in feinen Streifen zum Garnieren

1 Sahne erwärmen. Schokolade in Stücke brechen, mit dem Kaffeepulver in die Sahne rühren. Schokolade schmelzen lassen. Vom Herd nehmen. Mindestens 8 Stunden, besser über Nacht, zugedeckt kalt stellen.

2 Mango schälen, das Fruchtfleisch vom Stein schneiden. Mango in Streifen schneiden, mit Zitronensaft beträufeln.

3 Kaffee-Schoko-Sahne steif schlagen und in 6 Gläser oder Schälchen verteilen. Mit Mangostreifen und nach Belieben mit Rosinen und Limettenschale anrichten.

Pro Portion: 435 kcal/1830 kJ; 34 g Kohlenhydrate, 4 g Eiweiß, 31 g Fett

Foto: meine Familie & ich-Archiv (Eising)
Foto: www.1000rezepte.de

Vorbereitung: 20 Minuten / Zubereitung: 10 Minuten

+++ Schmeckt Kindern +++

€ 0,90 PRO PORTION

Grießnocken mit Erdbeeren

Da werden Kindheits-Erinnerungen wach

FÜR 6 PORTIONEN

750 ml Milch
150 g Weichweizen-Grieß
1 Pck. Vanillinzucker
1 EL Butter, Salz
2 Eigelb
6 EL Zucker
400 g Erdbeeren
100 g Vollmilch-Joghurt

1 Milch erhitzen und nach und nach Grieß, Vanillinzucker, Butter und 1 Prise Salz zugeben. Die Masse unter Rühren einmal aufkochen, etwas abkühlen lassen, dann Eigelbe und 5 EL Zucker unterrühren. Grießbrei abkühlen lassen.

2 Inzwischen Erdbeeren waschen und putzen. Ein Viertel der Erdbeeren mit Joghurt und übrigem Zucker pürieren. Restliche Erdbeeren in Scheiben schneiden, auf 6 kleinen Tellern fächerartig anrichten. Aus dem Grießbrei mit 2 angefeuchteten Löffeln 18 Nocken formen, auf die Teller verteilen. Mit Erdbeer-Joghurt beträufeln, evtl. frische Minze dazulegen.

Pro Portion: 265 kcal/1120 kJ; 42 g Kohlenhydrate, 8 g Eiweiß, 7 g Fett

Vorbereitung: 25 Minuten / Backzeit: 60 Minuten

+++ Lässt sich gut einfrieren +++

€ 0,45 PRO PORTION

Marmorkuchen

Mit Kokosmilch für exotischen Genuss

FÜR 1 KASTENFORM (11 X 15 CM). ERGIBT CA. 15 STÜCKE

200 g Zartbitter-Kuvertüre
250 g Mehl, 1 TL Backpulver
100 g gemahlene Mandeln
150 g Kokosmilch (Dose)
175 g weiche Butter und Butter für die Form, 180 g Zucker
5 Eier, nach Belieben Aprikosenkonfitüre und Haselnuss-Krokant (im Backregal) zum Garnieren

1 Backofen auf 175 Grad vorheizen. Kuvertüre hacken und die Hälfte in einem kleinen Topf schmelzen. Mehl, Backpulver und Mandeln mischen.

2 Kokosmilch, Butter und Zucker schaumig schlagen. Eier einzeln unterrühren. Dann den Mehl-Mix dazugeben und unterrühren, bis der Teig schwer reißend vom Löffel fällt. Teig halbieren, unter eine Hälfte die geschmolzene Kuvertüre heben.

3 Beide Teige in eine gefettete Form geben, mit einer Gabel marmorieren. Im Ofen bei 175 Grad 60 Minuten backen. Auskühlen lassen. Nach Belieben mit erwärmter Konfitüre bestreichen und Krokant überstreuen.

Pro Stück: 325 kcal/1370 kJ; 31 g Kohlenhydrate, 6 g Eiweiß, 19 g Fett

Foto: meine Familie & ich-Archiv (G. Zimmermann)